

14-01-2020 14:49 CET

Når blir stress giftig for hjernen?

Av Turbo Kommunikasjon

Boken «Vår sårbare hjerne» er en bok om omsorgssvikt, skrevet av den danske psykologen Käte From. Hun er spesialist i barnenevropsykologi, og det er også barnets hjerne hun tar for seg. Barnehjernen er nemlig svært mottakelig for stimulering – også av den negative sorten som kommer av omsorgssvikt.

Alle – barn inkludert – opplever å bli stressa. Stress er ikke bare noe helt normalt, men også noe vi faktisk trenger for å overleve og utvikle oss. Stress gjør at vi presterer det lille ekstra og at vi skjerper oss. Vi blir årvåkne og mer mottakelig for sanseintrykk. Stress i seg selv er ikke farlig.

Når stress blir farlig

Så når blir stress farlig? Stress blir farlig når vi ikke klarer å regulere oss selv eller får hjelp til å vende tilbake til normaltilstand. Når vi opplever stress går kroppen inn i alarmberedskap. Dette er vanskelig å riste av seg, selv etter at faren er over eller fornuften har konkludert med at det aldri var noen fare. I små doser tåler både voksne og barn stress stort sett veldig fint. Problemet oppstår når stressnivået er høyt og når det vedvarer over tid. Sagt med andre ord, stress blir farlig når det er tungt og kronisk. Da kan det føre til både fysisk og psykisk sykdom.

Barn som har opplevd omsorgssvikt klarer ofte ikke å riste av seg stresset i kroppen. De er i konstant beredskap, og de kan derfor lett misforstå hendelser eller reagerer på situasjoner som ikke er reelle. Dette kan føre til at de gjemmer seg eller at de reagerer aggressivt eller utagerende. Disse til tider voldsomme reaksjonene kan være vanskelige for dem rundt å forstå. De må tolkes i lys av den konstante stresstilstanden omsorgssvikten fører med seg.

Tre former for stress

Käte From skiller i boken sin mellom tre ganske ulike typer stress. Skillet går ikke nødvendigvis på grad av stress, men på hvordan barnet reagerer på stresset. Det handler om hvorvidt barnet evner å regulere seg selv eller ikke:

- **Positivt stress** varer kort og har en mild til moderat intensitet. Hjertet banker litt ekstra hardt. Denne formen for stress er en naturlig del av barnets utvikling. Et eksempel er det å begynne i en ny barnehage. Ved å gi trøst og skape trygge rammer vil omsorgspersonene hjelpe barnet med å håndtere situasjonen. Barnet vil i tillegg komme styrket ut av det. Hun eller han har lært å takle en utfordring. Stresset vil da stort sett karakteriseres som positivt.
- **Tålelig stress** har en sterkere intensitet og oppleves som mer truende enn positivt stress. Eksempler er dødsfall i familien, alvorlig sykdom eller skilsmisse. Denne formen for stress kan ha en giftig effekt på hjernen. Hvorvidt stresset blir giftig eller ikke handler i stor grad om hvordan omsorgspersonene hjelper barnet.
- **Giftig stress** er den farligste formen for stress. Det er et resultat

av massiv, hyppig og langvarig stresstilstand uten at det er noen voksne som kan hjelpe. Dette stresset kan ha rot i for eksempel fysisk, psykisk eller seksuelt misbruk. Jo flere vonde opplevelser, desto større er sjansen for at hjerne ikke får utvikle seg slik den skal. Dette kan påvirke hjernens anatomi, føre til adferds- og lærevansker, og i verste fall fysisk og psykisk sykdom.

Du kan lese mer om giftig stress i «Vår sårbare hjerne», og ikke minst lære om hvordan noen av disse nevropsykologiske konsekvensene av negativt stress kan behandles og i beste fall reverseres. Boken er en lettfattelig innføring i nevropsykologien rundt omsorgssvikt. Den bør leses av alle som jobber med barn som er i faresonen for, eller er utsatt for, omsorgssvikt.

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høyskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

Kontaktpersoner



Kjersti Bergersen

Redaktør Psykisk helse

Psykisk helse

Kjersti.Bergersen@gyldendal.no

97122172



Beate Molander

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

beate.molander@gyldendal.no

40874105